

6) 岡山県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
ボラのなます	ボラは出世魚で、一年中取れる魚であるが特に「寒ボラ」が美味しい。ボラのなますは禰屋（とうや）行事の酒の肴として良く作られる。	備讃瀬戸
てっぼう飯	てっぼうとよばれる大きさのボラを、ゆでて、身だけにほぐして白米と一緒に醤油味で煮込んだご飯である。	備讃瀬戸
いなのかけ飯	ボラの若い時期をいなというが、このいなを使って作るいな飯は冬の料理である。いなの内臓、鱗を取り多めの湯で炊く。汁の中で身をほぐしておく。ニンジン、ダイコン、ゴボウ、ネギやこんにゃくをきざんでいなゆで汁で炊き、醤油味のお汁を作る。この汁を熱いご飯にかけて食べるのがかけ飯である。いなのかわりに、ゲタ等の小魚も使われる。	備讃瀬戸
イゲス	孟蘭盆会は夏の大きな行事で、仏様にイゲス、白藻の酢の物、ささげの煮干し、うどんやそうめんが供えられる。人間にタイがごちそうの様に、海藻料理（イゲス）は仏様のごちそうとされている。 イゲスの他に、オゴノリ、テングサ、フノリ、岩ノリ等が取れ、魚介類と同じように生活と切り離せない料理の素材となっている。トコロテン、つくだ煮、酢の物などが作られる。	備讃瀬戸

※上記内容については、聞き書岡山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ママカリの料理	<p>ママカリ料理</p> <p>ママカリやツナシの様な小魚をすがたのまますしにすることから、「丸ずし」という名前がついたようで、姿ずしとも言われる。ママカリのウロコ、内臓を取り塩をして、酢の中へ半日ほど漬けておく。すし飯を握り上からママカリを包み込むように形を整える。</p> <p>すし飯の代わりにおからに酢で味付けしたもの使うと「あずま」ができる。 聞き書岡山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>ママカリ</p> <p>ママカリは、サツパというニシンの仲間で内湾や河口の汽水域に群れを作って生息する。小骨が多く淡白な味であるが、岡山ではママカリとよばれ塩焼きや唐揚げ、酢漬、刺身などで食べられており、祭りずしなどに盛りつけられる酢漬に良く利用されている。酢漬は小骨も気にならず美味しい惣菜である。岡山県では、2006年度に54トン漁獲されている。</p> <p>ママカリ酢漬</p> <p>ママカリは淡白で特有の風味がある魚である。料理方法としては、姿のまま素焼きにして酢醤油か生姜醤油に漬けたもの、酢漬、開いて酢につけてママカリ寿司などが主なものである。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より</p> <p>ままかりずし</p> <p>岡山県独特の美味として知られる小魚ママカリ。実名はニシン科のサツパで、背が青い10cm程の大きさで骨ごと食べることができる。おいしくて食がすすみ、隣にまま（米飯の岡山方言）を借りに行く、ということからママカリと名づけられた。酢とよく合うので、県南では酢漬や、ままかりずしを作る。お祝い事があるとママカリを釣ってきて、ままかりずし</p>	備讃瀬戸

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ママカリの料理 (続き)	を作っている。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より	
サワラ料理	<p>サワラ（鱈）</p> <p>サワラは、「鱈」の文字が示すように、春の代表的な魚である。瀬戸内海でたくさん取れる魚で、産卵に来る春から初夏にかけてが漁期で、旬である。若魚は「狭腰（サゴシ）」と呼ばれる。潮流にしたがって刺網を一晩中流す「流網」という漁法が使われ、漁を始める前に網おろしという豊漁を願う儀式を行い、漁師たちはごちそうを食べ、前祝いをする。</p> <p>サワラは、刺身、いりもの、焼き物、三枚におろしてなます、あらはおつゆや煮物に全て無駄なく利用される。真子や白子が入っていれば真子の煮物や白子の味噌汁を作る。サワラは、春の晴れ食である。</p> <p>聞き書岡山の食事（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>サワラ（鱈）</p> <p>漁法&gt; 瀬戸内海における鱈の漁期は、晩春から初夏（5～6月）にかけてである。立春から88日目、即ち八十八夜から漁が始まる。サワラはサバやマグロと同じ系統との説があり、沿岸に生息するような習性を身につけたものがサバで、広く大洋を回遊するようになったのがマグロ、そして外海から内海に産卵のため押し寄せてきたのがサワラといわれる。紀伊水道から入るサワラは、淡路、播磨沖にて曳網にて漁が始まり、岡山県の牛窓・日生・香川県の小豆島方面からの漁は流し網を用いる。また豊後水道から内海に入るものは伊予灘（八幡浜沖）、（今治、新居浜沖）で流し網を使った漁が行われる。</p> <p>生態&gt; 体型は細長く頭はやや小さく体色は銀灰色、背は淡灰青色、背と体側に青の斑点が点在し波状の側線を描き腹側は白い。ほっそりしてスマートな魚で、お腹の幅が狭いという意味で狭腹（さはら）が語源である。出世魚として若魚を狭腰（さごし）という。岡山市場ではサワラの旬の時季は、せり時間を10分くりあげてサワラのみをせりを行うなど、サワラは岡山市場の取扱商品のトップとなっている。</p> <p>加工&gt; サワラの肉質は白身で美味、料理方法は刺身、塩焼き、煮付け、照り焼き、吸物、酢の物、味噌漬け等多くの調理方法がある。また卵巣は白子、精巣は真子と呼ばれ、真子は煮付け、白子は吸物にすると旨い。岡山寿司には欠くことのできない食材として岡山を代表する魚である。</p>	備讃瀬戸
タコ料理	<p>タコ</p> <p>オオダコ、手長ダコ、イイダコが春と秋に、壺縄漁や釣りによく取れる。イイダコは、体長7寸くらいの小さなタコで、春先には頭に卵が詰まっている。</p> <p>聞き書岡山の食事（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>マダコ（倉敷市）</p> <p>瀬戸大橋周辺のタコは瀬戸内海の激しい潮流にもまれ、タコつぼや岩にしがみついていることから、腕が太く身が引き締まっているのが特徴で、下津井のタコとして知られている。</p> <p>干しダコ（倉敷市）</p> <p>瀬戸大橋周辺で獲れる「マダコ」は、潮の流れが速く複雑なため、足が太く身がしまって、味も抜群に良いと評価されている。倉敷市児島地区では、沢山たこが獲れた時には天日干しにし、保存食にして色々な方法で食べていた。現在も干しダコが風になびく風景は、港に冬を告げる風物詩と</p>	備讃瀬戸

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
タコ料理（続き）	して親しまれている。 岡山県HP（水産・マダコ）より	
藻貝（モガイ）	<p>藻貝（サルボウガイ） 藻貝のことを「へい貝」、「あけみ」という所もある。貝を大きくするためか、1月～3月に解禁となる。冬は止め海があったり、農作業も暇なので村人は一斉に浜に出て藻貝を掘る。 聞き書岡山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>藻貝（浅口市） 浅口市寄島町は、藻貝の漁獲量日本一を誇っています。正式名称は猿類（さるぼう）貝で、猿の頬に似ていることから「サルボウ」の名がついたと言われている。小さい時期にアマモ場で生活することから「藻貝（もがい）」と呼ばれるようになった。 岡山の郷土食「まつりずし」に欠かせない食材として、浅口では昔から使われてきた。瀬戸内海の恵みで育った藻貝は、身が厚くぷっくりと丸く、色もやや濃いめなのが特徴で、2010年度に364トン漁獲されている。 岡山県HP（水産・モガイ）、浅口市からの情報提供より</p>	備讃瀬戸
カキ料理	<p>カキ 冬の実地の岩に天然のカキがいっぱいつくが小さい。瀬戸内市は県南でもいち早くカキの養殖を始めたところで、明治30年頃からである。養殖のカキは、天然のカキよりも大きい。これは出荷用で、この辺りではわざわざ買って食べる人は少ない。 聞き書岡山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>マガキ 岡山県でマガキの養殖が始まったのは1810年（文化7年）といわれており、岡山県海域は、吉井川、旭川、高梁川の3大川から流入する豊富な栄養分に支えられて、カキの餌となる植物プランクトンが多いことから、マガキ養殖に適した環境にある。風波から筏を守る島かげが多いことなどマガキ養殖に適した立地条件にあり、高品質のマガキが育つことから、生産量は、広島県、宮城県に次いで、全国で第3位である。 岡山県HP（海の恵み 岡山かき）より</p>	備讃瀬戸
ツナシ料理	<p>ツナシ ツナシは高級魚ではないが、出世魚の一つである。コノシロが成魚で、少し若いのがツナシである。ツナシは、年中取れるが、秋がおいしい。コノシロは、春から夏がおいしい。</p> <p>ツナシ料理 ツナシは小骨が多いので一分の間隔で包丁入れし、骨を切って焼き、シヨウガ酢に漬けたり、焼いたものを炊く「焼き炊き」にもする。 また、秋祭りの客膳料理としてツナシを田楽にして出す。ウロコや内臓を取ったツナシを、尾頭付きで素焼きにする。味噌、砂糖、だし汁を混ぜ、弱火で練ってとろりとした硬さにした後、ツナシに塗って食べる。聞き書岡山の食事（（一社）農山漁村文化協会発行）より</p> <p>コノシロ コノシロは体長約25cmに達するニシン科の魚で、本州中部以南から朝鮮、中国沿岸に分布し、岡山県沿岸域では主に小型定置網漁業で3月から10月までの間に水揚げ量が多い。サッパ同様、岡山県を代表する地先</p>	備讃瀬戸

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
ツナシ料理(続き)	<p>性魚種で、体長 10cm 程度のものを関東地方で「こはだ」、瀬戸内沿岸では「つなし」と呼び、刺身、焼き魚、酢漬け等で賞味される。 コノシロの旬を科学する（岡山県農林水産総合センター 水産研究所）より</p> <p>ツナシ寿し ツナシは、岡山の方言でコノシロのことである。かつて、日本海から持ち込まれたサバを使ってサバ寿しが作られてきたが、昭和の初めころから備前からツナシが持ち込まれたことからツナシを使った寿しが作られるようになった。ツナシは、秋が旬であることから、秋祭りや稲刈りの時の保存食として重宝されてきた。 岡山の味（岡山県郷土文化財団発行）より</p>	
ちらしずし	<p>ちらしずし 行事食といえばすし、ごちそうといえばすしと答えが返ってくるほど、すしは代表的な晴れの料理で、瀬戸内海から採れる新鮮な魚介類を豊富に入れるのが特徴である。すし飯の味、作り方は家々で微妙に異なり、母から娘に、姑から嫁に受け継がれてきたものである。どこの家庭にも、大中小のすしはんぼう（すし桶）があると言われている。酢魚の代表はサワラで、その他にアナゴ、エビ、イカなどが使われる。野菜として、かんぴょう、高野豆腐、ごぼう、レンコン、シイタケ、サヤエンドウ、紅ショウガ、卵焼きなど季節に合わせて混ぜられる。 聞き書岡山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>岡山ずし（祭ずし、ばらずし、ちらしずし） 岡山ずしは別名「ばらずし」「まつりずし」「ちらしずし」とも呼ばれ、備前岡山地方ではお祭りや祝い事、来客の接待などに作られる。江戸時代に備前岡山藩主池田光政侯より、質素儉約が奨励され「食膳は一汁一菜とする」という御触れが出たため、「それなら、すしの上にはうまいものをたくさん載せよう。それでも一菜だ」と、町人がすし飯に魚や野菜を混ぜ込んだのが、始まりと言われている。エビ、イカ、アナゴなどが使われるが、とくに、祭ずしに欠かせないのが春のサワラだと言われている。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より</p>	備讃瀬戸
アミエビ	<p>あみだいこん あみは、三分ほどの小さな海老で、晩秋から冬にかけて採れる。豊漁の年には海の色が白くなるほどたくさん群れをなす。大根とアミをいっしょに炊くと、大根が軟らかくなり、アミのだしとよく合うと言われている。また、生きたアミの一番おいしい食べ方は、醤油を少しかけてそのまま食べる、生食である。余ったアミは塩辛が作られている。 聞き書岡山の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>あみだいこん あみえび、大根、しょうがを、砂糖、酒、しょうゆで煮込んだもので、瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味である。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より</p>	備讃瀬戸
マダイの料理	<p>タイのいりもの 晴れの日の祝い膳などには、必ず尾頭付きの魚のいりものがつく。縁起ものの料理であるため、葉らんを使って煮くずれないように炊き上げる。</p>	備讃瀬戸

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
マダイの料理 (続き)	<p>スズキ、マダイ、クロダイの他にカレイ、メバル、マナガツオ、キス、セイゴ、アカエイ、サゴシ、ヒラメ、ハマチ等が使われる。 聞き書岡山の食事 ((一社) 農山漁村文化協会発行) より</p> <p>マダイ 桜が咲く頃に、マダイは産卵のために瀬戸内海に入ってくる。4月上旬に岡山の沿岸に近づくマダイを「入込鯛」「魚島鯛」「走り鯛」などと呼ばれ、勢いよくマダイの群れがやってくる様子を示す名前になっている。また、5月の産卵前には「出会い鯛」「やいと鯛」と言われるようになる。産卵後は「麦わら鯛」「もげ鯛」と言われ、味が落ちる時期になる。岡山では、鯛めん、鯛の浜焼き、鯛茶漬けとして調理されている。 岡山の味 (岡山県郷土文化財団発行) より</p> <p>鯛の浜焼き 「鯛の浜焼き」は、今から三百年程前、塩田の副産物として作られたのが始まりである。製塩業に携わる人達が、塩釜から取り出した熱い塩に、浜でとった魚を埋め込んで蒸し焼きにした魚は大変おいしく、作業中にかぶっていた伝八笠という竹皮の笠にはさんで家に持ち帰るようになった。こうして浜焼きが塩田近くの人々の生活に根付いていった。やがて、マダイなどの高価な魚の浜焼きが藩主に献上されたり、名産品として他国に贈られた。 農山漁村の郷土料理百選 (岡山県) より</p> <p>鯛めん 天正の頃から浅口市鴨方町で作られていた素麺と、春先から活気づくタイ漁で獲れた鯛を使って鯛めんが作られてきた。鯛めんは、婚礼、棟上げ、船降ろしなどの祝い事に、白波の中を悠々と泳ぐマダイを表現し、振舞われてきた。 岡山の味 (岡山県郷土文化財団発行) より</p>	
メバル	<p>メバルに関して、「聞き書岡山の食事 ((一社) 農山漁村文化協会発行)」には詳しい記述はないが、瀬戸内海の高産物の利用を示す表中にメバルがいりものに周年使われているということが示されている。</p> <p>メバルは、通常 30 cm位にまで成長するが、下津井産のメバルは約 20 cm位で、やや小さく、鮮やかな赤色で黒の斑点が特徴となっている。味は、冬が最もおいしい時期とされており、料理方法としては、刺身、醤油で煮付けたものが最上と言われている。 岡山の味 (岡山県郷土文化財団発行) より</p>	備讃瀬戸
サバ寿し	<p>サバ寿しに関して、「聞き書岡山の食事 ((一社) 農山漁村文化協会発行)」には詳しい記述はないが、岡山県の食べ物に関する地域区分を示す表中に、中国山地、吉備高原において晴れ食として扱われている。</p> <p>サバ寿しは、岡山県の中部、北部でよく作られる料理で、秋祭りのごちそうとなっている。交通の便が悪かった昔、海辺から遠い山村では、生魚の入手は困難で、山陰の鳥取県から塩ものとして運ばれてきた魚を利用して、秋祭りのごちそうを作ること考えたようだ。 農山漁村の郷土料理百選 (岡山県) より</p>	岡山県 内陸部

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
こけらずし	こけらずしは、10月9日の秋祭りの行事食として、旧真庭郡中和村の各家庭に伝えられ親しまれてきた。こけらずしの名前の由来は、すしのこ形が手斧（ちょうな）で木を削った削りくずの“こけら”に似ていることからといわれている。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より	備讃瀬戸

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
サワラのこうこずし	サワラの流し網漁が始まる頃、日生の浜はいちだんとにぎやかになり、陸揚げされたサワラを使って、豊漁を祝い、漁業の安全を願って作り始められた。菖蒲の節句、お祭り、船降ろしの際はもちろん、今では地区の集まりでも必ず出す習慣になっています。「こうこ」とはたくあんのこと、すしに添えてあったたくあんの古漬けがすしに混じったことで、こうこを混ぜることが定番となった。 農山漁村の郷土料理百選（岡山県）より	備讃瀬戸
白魚	早春の時期に、旭川、高梁川、吉井川の河口に上がってくる。白魚は、体長12cmほどの透き通った魚である。最近では、水が汚れたため漁獲量は少なくなっているが、四ツ手網で獲られている。白魚は、生で食べる躍り食い、白味噌汁、から揚げにするが、岡山県産の黄ニラとの卵とじが懐かしい味となっている。	備讃瀬戸
アナゴ	岡山県では、三大河川が注ぐあたりにアナゴがよく生育する場所が多く、美味しいと言われており、「一年のうちまずい日は三日しかない」と言われるように、年間を通じて美味しい魚である。ウナギより淡白であるため、焼き物、寿し、酢のものとしてよく使われている。また、アナゴの幼魚を「ベラタ」といい、早春の時期に取れ、生で食べられる珍味である。	備讃瀬戸
マナガツオ（倉敷市）	名前は「マナガツオ」だが、カツオの仲間ではない。鎌倉時代以降、縁起物である「カツオ」が獲れない瀬戸内海で「マナガツオ」が代用されるようになったと言われている。	備讃瀬戸
イカナゴ（倉敷市）	倉敷市児島地区では、繊維業（綿の白）・塩業（塩の白）・漁業（イカナゴの腹の白）と、地域の代表的な産業を表す「児島三白」のひとつとして知られている。	備讃瀬戸

【岡山県の整理結果】

変化の状況	水産物／水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	ボラのなます	食習慣の変化
	いなのかけ飯	食習慣の変化
	てっぼう飯	食習慣の変化
	イゲス	食習慣の変化
昔から引き継がれている食文化	ママカリの料理	
	サワラ料理	
	タコ料理	
	藻貝	
	カキ料理	
	ツナシ料理	
	ちらしずし	
	アミエビ	
	マダイの料理	
	メバル	
	サバ寿し	
昔にはなかった食文化	こけらずし	
	サワラのこうこずし	
	白魚	
	アナゴ	
	マナガツオ（倉敷市）	
	イカナゴ（倉敷市）	